



# Schwangerschaftsyoga

Verwöhne dich ab Mitte Schwangerschaft (ca. 20 SSW) mit abwechslungsreichen Yoga Flows. Yoga in der Schwangerschaft fördert das Vertrauen in die eigene Kraft und hilft schwangerschaftsbedingten Beschwerden vorzubeugen. Erlebe durch das Schwangerschaftsyoga gelassen Veränderungen, die das „Mami-werden“ mit sich bringen, einfach anzunehmen.

**Kursinhalt** Dynamische Yoga Flows mobilisieren, kräftigen, dehnen und entspannen deinen Körper. Verschiedene Atemübungen und wohltuende Entspannungen runden jede Schwangerschaftsstunde ab. Gönn dir einmal die Woche eine Alltagsauszeit und genieße einen Moment mit deinem Babybauch.

Für den Kurs sind keine Yoga Kenntnisse erforderlich.

**Kursdaten** jeweils donnerstags, 17.30 - 18.30 Uhr

**Kurskosten NEU** Abo 6x60Min. CHF 180.-  
Abo 10x60 Min. CHF 290.-

**Kursort** Yogilates GmbH, Seestrasse 23, 3700 Spiez

**Kursleitung** Martina Iseli Müller, dipl. Poweryoga & Pilates Instruktoren,  
dipl. Beckenbodenkursleiterin nach BEBO Schweiz,  
Beckenbodenfachfrau Schwangerschaft / Rückbildung  
BEBO Schweiz Fachfrau BirthCare BgB Schweiz  
Kathrin Bürgin, dipl. Hebamme FH

**Anmeldung** [www.sportsnow.ch/go/yogilates-gmbh](http://www.sportsnow.ch/go/yogilates-gmbh)  
(Registrieren und Kurs buchen)  
oder: [info@yogilates.ch](mailto:info@yogilates.ch) / 076 357 48 99